

Утверждаю

Заведующая
МАДОУ "Центр развития ребенка-детский сад №4"
Коновалова Коновалова Мария Ивановна/



МЕНЮ
14 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,5 | 6,5 | 28 | 197 | 0,6 |
| 2008 | 190 | Суп молочный вермишелевый(аллергики) | 200 | | | | | 0 |
| | | Какао с молоком(сад) | 200 | 3,7 | 3,1 | 15,4 | 105 | 0,6 |
| 2008 | | Бутерброд С МАСЛОМ С СЫРОМ | 40/8/6 | 4,5 | 8,3 | 18,5 | 167 | 0 |
| Итого | | | 454 | 14,7 | 17,9 | 61,9 | 469 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | Сок фруктовый | 100 | 0,3 | 0,2 | 15,6 | 67 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | 0,2 | 15,6 | 67 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 75 | Борщ с курицей и сметаной (сад) | 200 | 6,6 | 9,7 | 11,1 | 162 | 10,8 |
| 2008 | 181 | Гречневый гарнир (сад) | 150 | 4,6 | 4,4 | 20,6 | 140 | 0 |
| 2008 | 259 | Гуляш из курицы(сад) | 80 | 13,5 | 16,8 | 8,8 | 241 | 1,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 10,7 | 43 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,4 | 0,4 | 21,9 | 107 | 0 |
| Итого | | | 680 | 28,1 | 31,3 | 73,1 | 693 | 12,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | Печенье к чаю | 50 | | | | | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,5 | 4,8 | 9,2 | 103 | 1 |
| Итого | | | 250 | 5,5 | 4,8 | 9,2 | 103 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | Омлет с зеленым горошком (сад) | 210 | 6 | 11,8 | 2,1 | 139 | 0,2 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром (сад) | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,4 | 0,5 | 19,6 | 92 | 0 |
| Итого | | | 450 | 9,5 | 12,3 | 28,8 | 260 | 0,2 |
| Всего | | | | 58,1 | 66,5 | 188,6 | 1592 | 15,4 |

Бухгалтер *Сизова* Сизова Н.Н.

Шеф повар *Дерова* Дерова А.П.